

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 161 Выборгского района Санкт-Петербурга

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школа № 161  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
О.В. Шувалова

Приказ № 23-1/ОД 10.03.2026 г.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Санкт-Петербург  
2026

## 1. Общие положения

1.1. Настоящий РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 161 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – режим занятий) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

## 2. Учебный год

2.1. Учебный год в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школы № 161 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – школа) начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти или полугодия. Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий – 2.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.5. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (полугодий), сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных аттестаций, а также чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года устанавливаются в календарном учебном графике основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

## 3. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах.

Урочная деятельность обучающихся с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 45 минут.

Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

- 35 минут в сентябре – декабре;
- 40 минут в январе – мае.

Продолжительность урока в классах, в которых обучаются дети с ОВЗ, не превышает 40 минут.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало занятий в 8:30.

3.4. Обучение в 1-х классах осуществляется с соблюдением следующих требований:

- с сентября по декабрь после первого и третьего уроков обучающимся предоставляется перерыв продолжительностью - 20 минут, после второго урока - 40 минут, после пятого урока - 25 минут;
- с января по май после первого и четвертого уроков обучающимся предоставляется перерыв продолжительностью - 20 минут, после второго урока — 40 минут, после третьего урока - 10 минут, после пятого урока - 30 минут.

3.5. Режим уроков и перемен для 1-х классов:

#### **Режим уроков и перемен для 1-х классов в первом полугодии**

Компоненты учебного дня	Время	Продолжительность отдыха
1 урок	08:30 – 09:05	
Перемена		20 минут
2 урок	09:25 – 10:00	
Перемена		40 минут
3 урок	10:40 – 11:15	
Перемена		20 минут
4 урок	11:35 – 12:10	
Перемена		25 минут
5 урок	12:35 – 13:10	

#### **Режим уроков и перемен для 1-х классов во втором полугодии**

Компоненты учебного дня	Время	Продолжительность отдыха
1 урок	08:30 – 09:10	
Перемена		20 минут
2 урок	09:30 – 10:10	
Перемена		40 минут
3 урок	10:50 – 11:30	
Перемена		10 минут
4 урок	11:40 – 12:20	
Перемена		20 минут
5 урок	12:40 – 13:20	
Перемена		30 минут
6 урок	13:50 – 14:30	

3.6. Режим уроков и перемен для 2-11х классов:

#### **Режим уроков и перемен для 2-11 классов**

Уроки	Время урока	Продолжительность перемены
1 урок	08:30-09:15	
Перемена		10 минут
2 урок	09:25-10:10	
Перемена		20 минут
3 урок	10:30-11:15	
Перемена		20 минут
4 урок	11:35-12:20	
Перемена		10 минут
5 урок	12:30-13:15	
Перемена		20 минут
6 урок	13:35-14:45	
Перемена		20 минут
7 урок	14:40-15:25	
Перемена		10 минут
8 урок	15:35-16:20	

3.5. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков за счет физической культуры;
- 2 – 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6-х классах – шести уроков;
- 7 – 11-х классах – семи уроков.

3.6. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–16 лет не позднее 20.00, для детей 16–18 лет не позднее 21.00.

#### **4. Особенности организации образовательного процесса**

4.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы. При наличии потребности в изучении нескольких родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две и более группы.

4.2. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

4.3. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО).

При использовании на занятии ЭСО в середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

4.4. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

4.5. Для обучающихся 1-х классов, классов для детей с ОВЗ организованы 2 перемены по 30 минут.

4.6. Для приема пищи организованы перемены (перерывы) после первого, второго и третьего уроков продолжительностью 20 минут.

## **5. График посещения столовой и буфета обучающимися (для 1-ого и 2-ого корпусов школы)**

### **Завтрак:**

#### **1е классы в первом полугодии**

09:05 – 09:25 (20 минут)

09:30 – 10:00 (30 минут) – влажная уборка обеденного зала с применением дез. средств, проветривание

#### **1е классы во втором полугодии**

09:10 – 09:30 (20 минут)

09:35 – 10:05 (30 минут) – влажная уборка обеденного зала с применением дез. средств, проветривание

10:10 – 10:30 (20 минут) – **2, 3, 4е классы**

10:40 – 11:10 (30 минут) – влажная уборка обеденного зала с применением дез. средств, проветривание

11:15 – 11:35 (20 минут) – **5, 6, 7, 8, 9, 10, 11е классы**

11:45 – 12:15 (30 минут) – влажная уборка обеденного зала с применением дез. средств, проветривание

### **Обед:**

#### **1е классы в первом полугодии**

12:10-12:35 (25 минут)

#### **1е классы во втором полугодии**

12:20 – 12:40 (20 минут)

12:40 – 13:10 (30 минут) влажная уборка обеденного зала с применением дез. средств, проветривание

13:15 – 13:35 (20 минут) – **2, 3, 4е классы**

13:45– 14:20 (35 минут) – влажная уборка обеденного зала с применением дез. средств, проветривание

14:20 – 14:40 (20 минут) – **5, 6, 7, 8, 9, 10, 11е классы**

14:40 – 15:00 (20 минут) – влажная уборка обеденного зала с применением дез. средств, проветривание

## **6. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

6.2. Перерыв между последним уроком (занятием) и началом внеурочных/дополнительных занятий не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

6.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.